

# Online Medium School

## Omgaan HSP



LES 3  
SPIRITUALITEIT

# WEBINAR, PATRONEN DOORBREKEN



# SPIRITUALITEIT

Spiritualiteit is voor iedereen anders, en iedereen beleefd dit ook op zijn of haar eigen manier. We zijn allemaal lichamen met een ziel, ik noem dit lichaam ook wel eens bij wijze van grap onze avatar. Dit omdat onze ziel dit lichaam door middel van energie bestuurd. Energie is dus onze brandstof.

Te vaak kom ik mensen tegen die zich niet genoeg bewust zijn van dit lichaam. Het zijn wandelende hoofden die hun lijf er maar wat achteraan slepen. Hoe vaak heb jij zelf niet gehad, dat je eigenlijk niet lekker bent, maar dit pas in de middag ontdekt. Je hoofd heeft de regie, en dat lijf hobbelt erachteraan. In de middag heb je eindelijk even tijd om rustig te zitten, en ineens besef je je dat je de hele dag al wat grieperig bent. Je hebt niet naar je lijf geluisterd.

Ook ontmoet ik mensen die niet nadenken over het verband tussen je lijf, je energie en je ziel. Het lijf is alles wat we zijn, en na de dood is er niets, een zwart gat. Energie bestaat al helemaal niet, en geestelijk niet lekker zitten, of gewoon in het algemeen moe zijn is allemaal onzin. Vroeger werkte men toch ook gewoon 80 uur op het land, hierbij dus even vergetende hoe snel onze maatschappij is tegenwoordig.

Wanneer er geen verbinding is tussen het lichaam en onze ziel, worden we dus wandelende hoofden, en verliezen we een bepaalde verbinding. De energie stroomt dan gewoon niet of in ieder geval een stuk minder (dit kan weer resulteren in koude handen en voeten bijvoorbeeld).

Je zou religie kunnen zien als spiritualiteit. Er is verschillend onderzoek gedaan, en daaruit is gebleken dat mensen die spiritueel bezig zijn (of dus religieus) in het algemeen gezonder zijn ten opzichte van mensen die dit niet doen. Een eerste logische verklaring is dat veel religies ongezonde zaken zoals overmatig alcoholgebruik, drugsgebruik, roken of wisselende seksuele contacten verbieden.

Een andere factor die verklaart waarom mensen die bewust bezig zijn met spiritualiteit en religie gelukkiger zijn, meer tevreden zijn met hun leven en beter kunnen omgaan met crises, is dat een hechte spirituele of religieuze organisatie vaak sociale steun en het gevoel van 'identiteit' of ergens 'bijhoren' biedt.

Verder biedt het geloven in meer vaak veel troost. Het gevoel dat alles een doel heeft kan helpen om betekenis te vinden in de dingen van het leven.

Mensen die vanuit intrinsieke redenen, dus vanuit hun innerlijk, spiritueel bezig zijn, zijn gelukkiger dan mensen die dat doen voor extrinsieke redenen zoals status of opgelegde druk vanuit een gelovige gemeenschap.

Ik geef je hierbij wederom een oefening. Je denkt bij deze oefening na over spiritualiteit, en deze werkt het beste wanneer je ervoor open staat en je er prettig bij voelt.

Hoe denk jij over spiritualiteit? Ben je zelf al spiritueel bezig, of heb je er eigenlijk helemaal niets mee?

# VRAGEN VOOR JOU (WEDEROM OOK TE VINDEN ONDER PRINTABLES)



WELKE VOORDELEN KUNNEN ALLEEN SPIRITUALITEIT EN GELOOF VOLGENS JOU BRENGEN  
DIE JE NERGENS ANDERS KUNT KRIJGEN?

.....

.....

.....

.....

.....



WAT IS VOOR JOU BELANGRIJK AAN SPIRITUALITEIT?

.....

.....

.....

.....

.....



OP WELKE MANIEREN HEEFT SPIRITUALITEIT IN JOU IN JE LEVEN AL GEHOLPEN?

.....

.....

.....

.....

.....



Bij deze oefening geef ik je als tip om de aura meditatie te volgen. Dit is een meditatie waarbij je echt je aura kunt voelen. Voel hoe het voor jou voelt, en wat spiritualiteit voor jou precies betekent.

Uiteraard kun je ook een andere meditatie volgen wanneer dit voor jou prettig voelt, of wanneer je even helemaal geen zin hebt in een meditatie dan is dit uiteraard ook prima. Het is belangrijk dat je je nergens toe verplicht voelt, en ook geen druk voelt tot het verplicht doen van dingen.

# MEDITATIE JE AURA



# Einde werkboek



LES 3